

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--|-------------|------------------|-----------|-------------|----------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 5 | 7 | 20 | 180 |
| | Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |
| | Батончик к чаю | 20 | 0,5 | 0,7 | 11 | 65 |
| Завтрак 2 | Фрукт | 85 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Обед | Суп полевой на мясном бульоне | 160 | 4 | 3 | 14 | 119 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 50 | 5 | 4 | 9 | 102 |
| | Каша гречневая | 110 | 2 | 4 | 30 | 150 |
| | Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 19 | 73 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 |
| Уплотнённый полдник с включением блюд ужина | Пудинг из творога с фруктовым джемом | 120 | 12 | 10 | 19 | 305 |
| | Чай низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 |
| | Батончик к чаю | 20 | 0,5 | 0,7 | 11 | 65 |
| Итого за день: | | | 42 | 45 | 173 | 1337 |